

# Histaminarmes Beeren-Tiramisu



## Zutaten:

250g Quark

250g Schlagsahne

2 Päckchen Vanillezucker

2 EL Zucker

500g (gefrorene) Blaubeeren

Löffelbiskuit (Naturkostladen!)

Zimt

## Zubereitung:

1. Sahne steif schlagen, Vanillezucker einrieseln lassen, 2 EL Zucker und Quark unterheben.
2. Blaubeeren eventuell mit 2 weiteren EL Zucker vermischen – nach Belieben. Die Früchte können jedoch auch gefroren auf die Creme gegeben werden.
3. Für unser Tiramisu nun die Löffelbiskuits in eine Form schichten. Darauf die Hälfte der Sahne-Creme verteilen. Dann die Früchte darauf geben (entweder gefroren oder bereits aufgetaut) und das Ganze mit Sahne vervollständigen. Die Sahne mit einer Schicht Zimt bedecken – dazu den Zimt durch ein Sieb gleichmäßig auf dem Dessert verteilen. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und genießen.

**Dieses tolle Rezept für Beeren-Tiramisu stammt aus unserem Buch *“Genussvoll kochen bei Histaminintoleranz: Das umfassende Kochbuch zur histaminarmen Ernährung“***

